



CUÁNDO ES SEGURO ESTAR CERCA DE OTRAS PERSONAS: EL AISLAMIENTO y CUÁNDO PONER FIN AL MISMO*

8/22/22



Si se confirma o se sospecha que tiene el COVID-19, debe aislarse (permanecer en casa, alejado de los demás)

- Esto es aplicable siempre que la prueba de COVID-19 sea **positiva**, incluso si se ha vacunado y aunque no tenga **síntomas**. También es aplicable cuando se tienen **síntomas** y se está a la espera del resultado de una prueba o cuando no se puede hacer la prueba.
- Permanezca en casa durante al menos **5 días** (Días 0-5)
 - Si tiene síntomas, cuente el día en que apareció el primer síntoma como el **Día 0**
 - Si **no** tiene síntomas, cuente el día en que se hizo la prueba como el **Día 0**
- **Durante el aislamiento domiciliario:**
 - Vigile su salud y póngase en contacto con su médico si sus **síntomas** empeoran
 - Manténgase aislado del resto de las personas y las mascotas siempre que sea posible
 - Lleve **una mascarilla de calidad** si no puede estar separado de otras personas
 - Permanezca en una habitación y utilice un baño separado si es posible
 - No vaya a lugares públicos ni viaje
 - Si es posible, tome medidas para mejorar la ventilación de su casa.



Si tiene **síntomas de COVID-19** puede terminar el aislamiento (salir de casa) después del Día 5 si:

- Han pasado al menos **5 días** completos desde que aparecieron los primeros síntomas, y
- No tiene fiebre durante **24 horas** sin tomar medicamentos antifebriles, y
- Sus síntomas han mejorado
 - *Tenga en cuenta que la pérdida del gusto y el olfato puede durar semanas o meses y que esto no debería retrasar el final del aislamiento.*



Si no tiene **síntomas de COVID-19**, puede terminar el aislamiento (salir de casa) después del Día 5 si:

- Al menos han pasado **5 días** desde que se hizo la prueba



Si termina el aislamiento después del Día 5, debería seguir los siguientes pasos durante los Días 6-10:

- Use una **mascarilla de calidad** cuando esté con otras personas, bien sea en su hogar o en público. Visite la **página web de los CDC** para ver de qué manera puede dejar de usar la mascarilla antes de tiempo.
- No viaje, evite el contacto con personas **con el sistema inmunitario débil o con alto riesgo de padecer COVID-19 grave**, no acuda a lugares en los que no pueda llevar mascarilla y no se acerque a otras personas cuando esté comiendo.

*Basado en las recomendaciones de los CDC para el aislamiento. Esta guía del Departamento de Salud de Virginia (VDH) se aplica a los entornos comunitarios en general, incluyendo las escuelas K-12, los colegios, las universidades y los lugares de trabajo.

Las guarderías pueden poner en práctica estas recomendaciones con los niños mayores de 2 años y con el personal si pueden llevar mascarillas bien ajustadas de forma sistemática y correcta. No es aplicable a las instalaciones sanitarias ni a los centros de convivencia de alto riesgo (por ejemplo, centros penitenciarios y de detención, albergues para personas sin hogar o cruceros). Las personas con COVID-19 grave o con el sistema inmunitario debilitado podrían tener que aislarse (permanecer en casa) durante más de 10 días. Deben hablar con su médico sobre cuándo es seguro estar cerca de otras personas.